



# CAO ÁP HUYẾT

## Những Điều Bạn Cần Nên Biết Về “Căn Bệnh Giết Người Thầm Lặng”

*Bệnh cao áp huyết thường hay được gọi là căn bệnh giết người thầm lặng. Bạn không thể cảm được hay nhìn thấy, nhưng nó có sức ảnh hưởng rất lớn đến cơ thể của bạn. Hãy đi khám sức khỏe thường xuyên. Học hỏi cách trị bệnh.*

### Bệnh Cao Áp Huyết là gì?

Tim của bạn có nhiệm vụ bơm máu và truyền đi khắp nơi trong cơ thể bạn. Máu truyền đi bằng những mạch nhỏ trong cơ thể của chúng ta. Máu ép vào thành của những mạch nhỏ này. Nếu máu truyền quá sức có thể gây ra áp huyết cao và làm nguy hại đến cơ thể của bạn. Cao áp huyết làm cho bạn có nguy cơ cao đối với bị bệnh tim, tai biến mạch máu não và thận.

Cứ khoảng ba người thì có một người bị áp huyết cao nhưng họ không biết. Đó là lý do tại sao bạn nên đi khám áp huyết thường xuyên vì đây là điều quan trọng. Áp huyết cao có thể điều trị.

Áp huyết của bạn được biểu hiện bằng hai con số. Số đầu là để đo sức ép của máu khi tim đang bơm. Đây còn gọi là huyết áp tâm thu. Số thứ hai là để đo sức ép của những nhịp đập. Đây gọi là huyết áp tâm trương. Đối với áp huyết bình thường, số đầu phải dưới 120. Số thứ hai phải dưới 80.

### Những Ai Bị Bệnh Cao Áp Huyết?

Cao áp huyết là bệnh thông thường của bệnh tim. Nó trở thành thông thường hơn khi bạn lớn tuổi. Đàn ông bị nhiều hơn đàn bà. Bạn dễ bị bệnh này nếu bạn quá cân hoặc nếu trong gia đình bạn đã có người mắc bệnh.

### Cách Đề Phòng và Điều Trị

Bạn có thể tránh hoặc làm giảm bệnh áp huyết cao bằng cách thay đổi những thói quen lành mạnh của bạn:

- ▶ Ăn uống lành mạnh
  - ▶ Người lớn nên tập thể dục mỗi tuần ít nhất là hai tiếng rưỡi và rèn luyện cơ bắp ít nhất là mỗi tuần hai lần
  - ▶ Trẻ em nên tập thể dục mỗi ngày ít nhất là một tiếng
  - ▶ Giữ cho số cân của bạn ở mức khỏe mạnh
  - ▶ Không hút thuốc
  - ▶ Học cách đối phó với căng thẳng
- Đôi khi làm những việc này cũng đã đủ. Thông thường, bạn sẽ cần uống một, hai hay nhiều hơn những loại thuốc khác. Bệnh cao áp huyết là một bệnh phải mang theo cả đời. Bạn có thể điều trị bệnh, nhưng nó sẽ không bao giờ hết. Đến bác sĩ khám thường xuyên để giữ cho áp huyết của bạn ở mức lành mạnh.

Bạn có thể điều trị bệnh áp huyết vì thế đừng để bệnh này gây nguy hại cho bạn.

